

# ТЕСТ ЗДОРОВ'Я КИШЕЧНИКА

Домашній аналіз краплі крові для відстеження активності кишківника та метаболізму.



## ОСОБЛИВОСТІ ПРОДУКТУ

Мікробіота вашого кишечника впливає на все — від травлення й імунітету до обміну речовин і настрою. Тест Gut Health Test показує функціональну активність кишкових бактерій — тобто, що саме вони виробляють і як це впливає на ваш організм. Лише один укол пальця та крапля крові дозволяють виміряти три основні сполуки, отримані з триптофану:

- Індол-3-пропіонова кислота (IPA) — корисний метаболіт, який виробляють кишкові бактерії.
- Кінуренін (KYN) — метаболіт, що утворюється в організмі під час активації імунної системи.
- Триптофан (TRP) — незамінна амінокислота, яку ви отримуєте з їжею.

Результати показують, як триптофан перетворюється — у напрямку до корисної IPA чи у відповідь на стрес через кінуренін — і подаються у вигляді п'яти ключових показників: індекс здоров'я кишечника, рівень IPA та три співвідношення маркерів. На відміну від тестів на зразках калу, які лише визначають наявні бактерії, цей тест показує, наскільки ефективно вони працюють на вас — без необхідності брати зразок калу.

## ОСНОВНІ ПЕРЕВАГИ

- ▶ Вимірює функціональну активність — показує, як ваші кишкові бактерії та організм взаємодіють, утворюючи корисні метаболіти.
- ▶ Науково підтверджені маркери — аналіз трьох ключових триптофанових метаболітів, пов'язаних зі станом кишечника, імунної та метаболічної систем.
- ▶ Просунута аналітика — технологія HPLC-UV-FLD для високоточної діагностики.
- ▶ Аналіз балансу — показує, як захисний метаболіт із кишкових бактерій співвідноситься з іншими важливими маркерами.
- ▶ Зрозуміла система оцінки — результати узагальнені у зручному для читання «Індексі здоров'я кишечника».
- ▶ Індивідуальні рекомендації — персоналізовані поради щодо харчування та способу життя з акцентом на клітковину та поліфеноли.
- ▶ Простий домашній тест — збір краплі висушеної крові (DBS), без зразка калу.

## ЯК ЦЕ ПРАЦЮЄ

Легкий укол пальця — і ви збираєте зразок висушеної краплі крові. Сертифікована лабораторія партнера GMP вимірює три пов'язані з триптофаном метаболіти у вашій крові — індол-3-пропіонову кислоту (IPA), триптофан (TRP) та кінуренін (KYN). На основі цих даних розраховуються співвідношення, що відображають баланс між корисною активністю кишкових бактерій (IPA) та імунними шляхами (KYN) у вашому організмі.

Результати та персоналізовані рекомендації надсилаються безпечно й анонімно через сайт [zinzinotest.com](https://zinzinotest.com).

Для найкращих і найстабільніших результатів: Здавайте тест вранці натщесерце після щонайменше 10 годин без їжі та повторюйте його кожні 120 днів, щоб відстежувати динаміку здоров'я.

Для точного порівняння з попередніми результатами проводьте тест у подібних умовах — натщесерце, не після надмірного вживання алкоголю, хвороби або інтенсивного тренування.

### ЩО ВИ ОТРИМАЄТЕ

Після готовності результатів ви отримаєте:

- **5 практичних висновків** — ваш індекс здоров'я кишечника, рівень IPA та три співвідношення метаболітів із рекомендаціями для покращення або підтримання показників.
- **Індекс здоров'я кишечника** — зручне резюме стану балансу між мікробіотою, імунною системою та метаболізмом.
- **Детальні дані про метаболіти** — точні концентрації IPA, TRP та KYN у крові.
- **Пояснення співвідношень** — зрозуміле тлумачення трьох ключових співвідношень і їхнього значення для балансу кишкових, імунних і метаболічних процесів.
- **Персоналізовані рекомендації** — науково обґрунтовані поради щодо харчування (наприклад, споживання клітковини та поліфенолів) і способу життя, щоб покращити або підтримати результати з часом.

### ЩО МИ ВИМІРЮЄМО

Тест зосереджений на трьох науково важливих сполуках:

- **Індол-3-пропіонова кислота (IPA)** — рівень IPA Корисний метаболіт, який виробляється виключно кишковими бактеріями з харчового триптофану. Вищий рівень пов'язаний із кращим захистом слизової оболонки кишечника та стійкістю до окисного стресу. IPA дедалі частіше розглядається як ключовий показник функції мікробіоти кишечника та загальної резистентності організму.
- **Триптофан (TRP)** — Незамінна амінокислота, яку організм отримує з їжі. Є попередником для синтезу як IPA, так і кінуреніну. Доступність триптофану та спосіб його метаболізму впливають на стан кишечника, імунну функцію та метаболічний баланс.
- **Кінуренін (KYN)** — Метаболіт, що утворюється з триптофану через кінуреніновий шлях, який часто активується під час імунного стресу. Підвищений рівень кінуреніну та збільшене співвідношення KYN:TRP пов'язані з надмірною активацією імунної системи та відхиленням від нормального вироблення корисних мікробних метаболітів.

Також розраховуються такі ключові співвідношення:

- **Співвідношення IPA:TRP** — ефективність мікробіому кишечника Відображає частку харчового триптофану, яку кишкові бактерії перетворюють на IPA. Залежить від складу мікробіоти та дієти.
- **Співвідношення KYN:TRP** — показник імунного стресу Визнаний маркер активації та навантаження імунної системи.

- **Співвідношення IPA:KYN** — підтримка мікробіому та імунітету Відносний показник, який відображає баланс між захисними й стресовими шляхами метаболізму триптофану.

Звіт також містить індекс **здоров'я кишечника**, який об'єднує всі виміряні маркери у зрозумілу картину стану кишково-імунно-метаболічного балансу.

### ЧОМУ ВАЖЛИВИЙ МЕТАБОЛІЗМ ТРИПТОФАНУ

Метаболізм триптофану дедалі більше розглядається як ключова ланка, що поєднує роботу кишечника, імунної системи, мозку й обміну речовин. Кишкові бактерії перетворюють триптофан на різноманітні метаболіти, зокрема IPA — сполуку, яка зміцнює захисний бар'єр кишечника, регулює імунну відповідь і захищає від окисного стресу.

Сучасні дослідження показують, що вищий рівень IPA пов'язаний із метаболічною гнучкістю, регуляцією рівня глюкози та здоровим функціонуванням імунітету. Якщо ж метаболізм триптофану порушений, більша його частина переходить у кінуреніновий шлях — механізм, який активується у відповідь на стрес організму.

Цей метаболічний вузол між тілом і кишковими бактеріями вже не просто наукова цікавість — його розглядають як фундамент підтримки рівноваги в організмі. Розшифрувавши ваш профіль метаболізму триптофану, тест показує фактичну функціональну активність кишкових бактерій і взаємозв'язок з імунними та метаболічними процесами — надаючи змогу здійснювати цілеспрямовані, науково обґрунтовані зміни для довготривалого зміцнення здоров'я.

### СЕРТИФІКОВАНЕ Й БЕЗПЕЧНЕ ТЕСТУВАННЯ

- **Незалежна лабораторія** — аналіз проводить Vitas, лабораторія з сертифікацією GMP і понад 25-річним досвідом у високоточному хроматографічному аналізі.
- **Анонімні результати** — ваш зразок прив'язаний лише до унікального ідентифікатора; ні Zinzino, ні лабораторія не мають доступу до особистих даних
- **Сертифікований набір** — відповідає вимогам ЄС (регламент 98/79/EB) для діагностичних медичних пристроїв in vitro та має маркування CE.

## ПРОВЕДЕННЯ ТЕСТУ

**1. Для максимальної точності** Проводьте тест натщесерце. Здавайте його вранці після щонайменше 10 годин без їжі та завершуйте перед прийомом їжі. Під час періоду голодування дозволяється лише вода. Тест Zinzino схвалений як діагностичний продукт in vitro для самостійного забору крові вдома.

**– Спочатку вимийте руки з милом, ретельно обполосніть теплою водою та висушіть.**

**2.** Дістаньте **картку-зразок** з паперового конверта.

Збережіть конверт для подальшого використання.

Відірвіть частину картки із позначкою SAVE і сфотографуйте ідентифікаційний номер тесту (Test ID). Ви зможете переглянути результати лише **за цим унікальним Test ID**. Покладіть картку на стіл, стороною з двома колами догори.

**3. Стимулюйте кровообіг**, роблячи широкі кругові рухи рукою або струшуючи кисть донизу протягом 20 секунд.

**4. Візьміть одноразовий ланцет.** Зніміть прозорий захисний ковпачок — ланцет готовий до використання.

Протріть кінчик пальця спиртовою серветкою (рекомендується середній палець).

Прикладіть ланцет до нижньої частини пальця, спрямованої до поверхні столу. Натисніть на верхню частину ланцета, доки не почуєте клацання — ланцет автоматично зробить прокол.

**5. Не торкайтесь фільтрувального паперу пальцями.**

**6. Заповніть одне коло кров'ю за раз.**

Легко стисніть палець і зачекайте, поки крапля крові сама впаде в межі кола. Якщо однієї краплі недостатньо, дайте ще одну — не торкаючись картки.

Залиште картку-зразок у горизонтальному положенні при кімнатній температурі щонайменше на 10 хвилин, щоб кров повністю висохла.

**7.** Вставте **картку-зразок** назад у паперовий конверт. Потім покладіть цей конверт у металевий пакет і **щільно його закрийте**

**ВАЖЛИВО:** не виймайте пакетик із силікагелем, який знаходиться всередині металевого пакета.

**8. Покладіть закритий металевий пакет у великий конверт** з адресою лабораторії. **ПРИМІТКА:** наклейте достатню кількість поштових марок перед відправкою.

Зайдіть на сайт **www.zinzinotest.com** і зареєструйте свій тестовий код. Саме там ви зможете переглянути результати пізніше. Зазвичай результати готові через 10–20 днів.

**ВАЖЛИВО:** збережіть частину картки з позначкою SAVE. Результати доступні лише за вашим унікальним Test ID.

